Blätter zur Verbreitung
vegetarischer Lebensweise

Vegetabilismus!

Vegetarismus!

Selbstverlag von
IDA HOFMANN-OEDENKOVEN
Monte Verità bei Ascona - Schweiz.

Blätter zur Verbreitung
vegetarischer Lebensweise

Vegetabilismus!

Vegetarismus!

Selbstverlag von
IDA HOFMANN-OEDENKOVEN
Monte Verità bei Ascona - Schweiz.

Diese Blätter sollen fliegen wie vom Sturm bewegt, von demselben Sturme, der edle wagemutige Frauen jüngst in Berlin zum Kampfe für Freiheit und Recht zusammenführte; er soll faule Tradizionen über Frauensitte u. über das «*Ewig Weibliche*» vernichten, Vorurteile entwurzeln und in alle Winde fegen, damit die Frau als gleichwertige, wenngleich verschieden geartete Ergänzung zum Manne, ihres Wertes voll bewusst erkenne, dass ihr kein Können mangelt, wenn starkes, vorurteilsloses Wollen sie beherrscht. Fliegen sollen diese Blätter in die Reihen jener Mitschwestern welche, unfrei als Mensch und Weib, im Banne gleichsam auf Eid übernommener Alltagspflichten die Zeit zum Denken oder den Mut zum Handeln nicht finden, oder in die Reihen jener, welche da wachend träumen, von Idealen die es nicht giebt, welche die graue Wirklichkeit scheuen, weil ihnen der Mut fehlt sie rosiger zu gestalten, welche da schmachtend des Retters harren, der ihnen für die zur Selbstverständlichkeit herabgesunkene Hingabe ihres vollen Wesens, sanft die Wege ebnet auf denen

sie zur gesicherten Existenz einer « Frau, Mutter, Gattin, Hausfrau » emporgehoben, vor der Gesellschaft Geltung und Achtung erringen.

Nicht gequält, leidend und tatenlos müsst Ihr Frauen Euer Leben fristen. Vegetarisch, das heisst vom Wohlgefühl der gesammten Lebensverhältnisse zu Tatenlust beseelt, sollt Ihr schaffen.

Vegetarismus (abgeleitet von dem lateinischen vegetus - fröhlich) bedeutet kräftiges, fröhliches Wohlleben und ganz falsch ist die allgemein verbreitete Auffassung des Vegetarismus als eine Ernährungsweise, aus der lediglich der Fleischgenuss ausgeschlossen ist.

Die Behandlung des Vegetarismus bietet ein reiches Kapitel mit vielen Abschnitten deren jeder eine eingehende Abhandlung erfordert; ich kann hier nur kurz die wichtigsten Punkte angeben, es sind dies: Die Ernährungsfrage an und für sich — die Pflanzen- und reizlose Kost; ihr Wert für Kindererziehung im Sinne freier, vorurteilsloser Selbstentwicklung auf sozialem und religiös - sittlichem Gebiet, für Erziehung beider Geschlechter in gemeinsamen Schulen, für den Aufbau des Haushalts; ihre günstige Einwirkung auf das geschlechtliche Zusammenleben. Ferner gehören hierher: Das Wesen der Naturheilmetode, die Verwerfung des Impfens und der gebotene Kampf gegen den Impfzwang, das Problem gemeinsamer Teilung der Arbeit zwischen Mann und Frau, Beschäftigung auch der Frau mit hochwichtigen Tagesfragen, denen sie in Folge ihrer absorbirenden häuslichen Tätigkeit gewöhnlich ganz ferne bleibt. Gerade dieser Umstand ist wichtig, denn

genau so wie jeder Einzelne sich nur selbst bilden und fördern kann, so müssen wir Frauen selbst an unserer Entwicklung arbeiten, unsere Einseitigkeit zur Vielseitigkeit gestalten — mit Willen und Kraft, mit Wort und Tat uns selbst die Wege lichten, die wir so lange im Dunkeln wandelten — auf uns selbst gestellt, mit eigenem, nicht erborgtem Material von Manneskraft und Manneswert schmiedend, müssen wir die Verhältnisse schaffen welche wir wünschen.

Vegetarismus — oder edle Freude atmendes Wohlleben kann nur auf Grundlage u. in strengster Befolgung der Natur und ihrer Gesetze gedeihen — weit sind wir von ihr abgewichen; anstatt auf einem schönen Fleck Erde, als Gesonderte innerhalb der grössen Menschengemeinschaft zu wirken, begünstigten wir die Entstehung der Stadt mit ihrem Brutherd von Krankheit und Laster, anstatt den Kreis unseres gesammten Wirkens in gruppenweisen Organisazionen auf die Befriedigung unserer kulturellen Bedürfnisse zu beschränken, hat Geld- und Ruhmsucht uns bestimmt verderbliche, auf Luxus und Scheinbedürfnisse gegründete und in betrügerisches Gebaren ausartende Industrien in's Leben zu rufen. Anstatt mit der uns umgebenden Lebewelt der Pflanzen und Tiere in Harmonie zu bleiben und ihr ausser der berechtigten Tötung des Tieres im Falle der Notwehr nur das zu entnehmen was wir zu unserer Selbsterhaltung brauchen, mieten wir Schlächter um das Tier zu morden, bauen wir Schlachthäuser in welchen der Tiermord ganz unnötigerweise im Grossen betrieben wird. Gier nach Landerwerb bestimmte uns Dienstsklaven zu mieten, welche dem

Nachbar mit Faust- und Waffengewalt abzwingen, was er nicht freiwillig abtritt. Die Erhaltung von Heeresmassen verschlingt Staatsvermögen; der gegenseitige Menschenmord zehrt am Racen- und Volksvermögen — ihm fällt die Blüte des Menschengeschlechtes — die Jugend — in ungezählten Reihen zum Opfer. Anstatt unsere Kleidung nur als Schutz gegen Witterungseinflüsse zu betrachten und sie unserem ganz persönlichen Geschmack anzupassen, erdulden wir in gedankenloser Nachäffung der Geschmacklosigkeit Einzelner, die Fesseln der Mode mit all' ihren Marterinstrumenten, des Korsets, der Handschuhe, der Schuhe, der Brennscheere, der Stehkragen, Cravatten und Steifbrüste, mit all' ihrem Ballast an komplizirten Haartrachten, an Kleidern komplizirtesten Zuschnitts, an Spitzen, Knöpfen, Bändern, Haken, Hüten, Schleiern, Gürteln u. a. m. Anstatt die Heilung irgend welcher Uebelbefinden der natürlichen Heilkraft des Körpers zu überlassen, greifen wir zu den gefährlichsten Giften, belasten wir ihn mit Reiz und Betäubungsmitteln, mit wahren Höllen-Tränken und- Präparaten der Apotheke.....

Krankheit unter den verschiedensten Formen, Armut, und früher Tod sind die unausbleiblichen Folgen dieser Verirrungen geworden. Der Leitfaden, den die Natur jedem Lebewesen zur Führung eines Wohllebens im wahren Sinne weist, haben wir verloren — ihn heisst es wiedergewinnen.

Vegetabilismus (auf deutsch *Pflanzenkost*) heisst das erlösende Wort der Gegenwart. Unter dem Zeichen der Planzenkost steht der wirklich fortschreitende Mensch von heute mit Bezug auf seine Nah-

rung — durch sie fördert er Körper und Geist in gleicher Weise — durch sie gelangt er zum Vegetarismus.

Aus der natürlichen, aus einer Nahrung welche keiner künstlichen Reize zu ihrer Geniessbarkeit bedarf, erfolgt die ganz selbstverständliche Loslösung von Alkohol, Tabak, Kaffee, Kakao, sowie von allen Gewürzen welche man schliesslich als Gifte betrachten lernt und deren Gebrauch daher den stärksten Widerwillen in uns erwecken wird. Um den mannigfachen Einwürfen, welche ich erfahrungsweise aus Diskussionen kenne entgegenzutreten, erwähne ich in Kürze die auf diesem Gebiet beliebtesten, von Zweifel und Vorurteil diktirten Fragen:

« Warum soll Fleisch- Nahrung ungesund sein, haben sich doch unsere Voreltern des besten Wohlseins erfreut und ein hohes Alter erreicht, die Lappländer u. d. meisten Wilden leben doch ausschliesslich oder in der Hauptsache von tierischen Produkten und befinden sich sehr wohl dabei? »

Es ist von Laien und Wissenschaftlern auf experimentalem Wege festgestellt worden, dass die unserem Körper zugeführten, im Tierleichnam zur Entwicklung gekommenen Stoffe, Giftstoffe schwerster Art enthalten; ausserdem gehen sämmtliche Krankheits- stoffe des nicht in Freiheit, sondern meist in kläglicher Gefangenschaft gehaltenen Tieres durch Fleischnahrung in uns über. Die schlimmsten Krankheitsherde bilden sich nach und nach in unserem Körper und können erst durch entsprechende Pflanzendiät und natürliche Anwendungen wieder ausgeschieden werden; dem natürlich denken-

den, von keinerlei Ballast vorurteilsvoller Wissenschaft beladenen Menschen erscheint auch nur jene Nahrung möglich und gut, welch die ihn umgebende Natur mit dem überaus schöpferischen Maass ihrer Erzeugnisse für jedes Lebewesen bereit hält. Alles ist in der Natur vorhanden; körperliche wie geistige Lebensbedingungen sind gegeben — an uns liegt es, die geeignete Wahl zu treffen. Einen Beweis für die Richtigkeit natürlich freier Wahl liefern Kinder; jedes Kind greift freudig nach Obst; an den Genuss von Fleisch gewöhnt es sich mit grossem Widerwillen und erst nach den erdenklichsten Ueberredungskünsten.

Die ersten Menschen stürzten keineswegs auf Tiere, um sie auf dem umständlichen Wege nur allein der Abtötung geniessbar zu gestalten. Der ursprüngliche Mensch war nicht blutdürstig und zu harmlos um seine Nahrung auf diese Weise zu suchen, sondern er bediente sich, eventuell dem Beispiele des Tieres folgend desjenigen, was um ihn her wuchs; erst als der Kampf mit den zerstörenden Elementen begann und andere Umstände hinzutraten denen nachzuforschen nutzlos ist, ging der Mensch auf Fischfang aus und schlachtete das Tier. Jedoch nicht in der Vergangenheit finden wir das für uns jeweilig Richtige. Es hat Völkerschaften gegeben und gibt deren heute noch, welche trotz Fleischnahrung den Innbegriff des Wohlseins und der Kraft bilden. Haben sie sich auch auf dieser Höhe erhalten? Was nützt es uns, dass unsere Ahnen ein kraftvolles, langlebiges Geschlecht darstellten, wenn «wir» vom 15 ten Jahre ab (wenns gut geht) an allen Fol-

gen unrichtiger Blutbeschaffenheit zu leiden haben, mit Schmerzen und Gefahren gebären die unsere Vorfahren in den seltensten Fällen gekannt und von Glück sagen können, wenn sich kein Unterleibsleiden einstellt oder wenn wir ohne Jahre lange Krankheit oder langsames Siechtum — in all zu frühen Jahren — aus dem scheiden, was wir « Leben » nennen.

Die Lappländer gesund? Ein heute ganz degenerirtes, leprakrankes Volk! Wie kann man überhaupt ein unter solch' abnormen Verhältnissen lebendes Volk zum Vergleiche mit der weit grösseren Menge der Bewohner gemässigter Zonen herbeiziehen? Was gehen uns die Wilden, was gehen uns die Lappen an? Wir sind wir, hier, und können unsere Lebensweise nach keiner dieser beiden Menschengattungen richten.

Das allgemein verbreitete Laster der Trunksucht ist mittelbar als weitere Folge des Fleischgenusses zu betrachten. In Vorträgen, in Vereinen und auf Kongressen wird heute in den meisten Ländern Europas Abstinenz vom Alkohol gepredigt; hoffnungslos der Leidenschaft des Trinkens Verfallene begeben sich in Trinker - Heilanstalten. Viel Worte und viel Kraft wird da vergeudet, denn der Erfolg wird den Bemühungen erst dann entsprechen wenn das Uebel nicht nur in seinen Begleiterscheinungen bekämpft wird, sondern in seiner Ursache. Auf die Diät angewandt, handelt es sich einzig darum, alle künstlichen Reizmittel aus der Nahrung fern zu halten; sie sind nur dazu geeignet, die Geschmacksnerven künstlich zu reizen und das Verlangen nach neuen Reizmitteln hervorzurufen. Die Grundursache der Trunksucht liegt

wesentlich im Fleischgenuss, u. zw. nicht nur im übertriebenen Fleischgenuss, sondern im Fleischgenuss an u. für sich mit den dazu unerlässlichen Reizmitteln. Da das Fleisch sowie viele Gemüse im natürlichen Zustand ungeniessbar ist, so werden Salz und allerlei Gewürze zugesetzt um sie dem Geschmacke angenehm zu machen. Dieses Salz und diese Gewürze schaffen ein unwiderstehliches Durstgefühl, welches durch Wein, Bier, Kaffee, Thee und andere Getränke gelöscht werden muss. Diese, dem Körper ganz unzuträglichen Mengen von Flüssigkeit verursachen Magenerweiterung, Nervenstörungen, und schlimmer als dies, die im Tierleichnam enthaltenen Gifte, sowie das scharfe Würzen der Speisen und der bei solcher Ernährung fast unvermeidliche Alkoholgenuss vergiften das Blut; sie haben, in früher Jugend des Kindes schon, die schreckliche Folge von sinnlichen Verirrungen — sie bringen eine fortwährende Ueberreizung der Sinne mit sich: sie führen zu unedler Gesinnung, zu wilden Ausschreitungen, zu mannigfachen Anomalien des Geistes, zu einem ganzen Heer von Krankheiten — zum Laster.

Will man die vorhandenen, schon durch Generazionen auf uns vererbten Uebel bekämpfen, so trachte man vor allem den Fleischgenuss zu verwerfen, oder ihn wenigstens im Stadium des Uebergangs zu verringern. Weg mit der ebenso grausamen als ekelhaften Fleischbereitung, weg mit Salz, Pfeffer, Thee, Kaffee, Bier, Wein, Tabak, und greifet zu dem was die Natur Euch im reinsten Zustand bietet, zu Gemüsen und zu Früchten, deren Kultur ja eine

Lust bedeutet. Ist Euch solche Nahrung zur Gewohnheit geworden, dann verschwindet von selbst das Verlangen nach all den Giften, welche Ihr Eurem Organismus so unbarmherzig einimpft.

Damit man jedoch aus dem Extrem der unnatürlich gewürzten nicht in das Extrem der absolut geschmacklosen Speise verfalle und damit das Ganze verwerfe, ist unbedingt eine neue, von der bisherigen verschiedene Zubereitungsweise erforderlich. Die gekochte Speise muss vollwertig bleiben, d. h. alle in den Naturprodukten enthaltenen Nährstoffe und natürlichen Salze, welche zum Aufbau unseres Organismus nötig sind müssen erhalten bleiben und zu diesem Zwecke darf keinerlei Absud der Gemüse stattfinden. Dieser Absud wird bekanntlich vor dem Dünsten und Backen der Gemüse fortgegossen und mit ihm der beste Nährwert der Speise. Bei jeder Herstellung gekochter Speise muss man bestrebt sein, das Nahrungsmittel möglichst im eigenen Safte zu kochen. Vorzüglich konstruirte Reformkocher oder die in Deutschland besser bekannte Kochkiste erleichtern die Konservierung der natürlichen Nährwerte sowie das gesammte Kochen in tadelloser Weise. (*)

In diesem Reformkocher (« Petersons Reformkocher » bei Ludwig Schneider Oos, Baden) welcher vollkommen abschliesst und auf einen Petrol- oder Gas- ofen gestellt wird, kann man Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte sowie Zerealien ohne jegliches Um-

---

(*) Das Sanatorium Monte Verità in Ascona, Schweiz, veröffentlicht im Frühjahr 1905 ein rein vegetabilisches Kochbuch; es wird auch eine Zusammenstellung von Menus für den Frucht- und Obst- Esser enthalten.

rühren, Gefahr des Anbrennens oder Ueberlaufens, gar kochen oder dünsten lassen. Eventuelle Zugaben von Zucker oder Nussbutter können kurz vor dem Anrichten beigefügt werden.

Der Reformkocher ersetzt ohne Zweifel den bisher üblichen Spar- oder Koch-herd, denn jede Hausfrau weiss, dass die ungeheueren Mengen von Holz- Kohlen- oder anderer Feuerung und der zur Unterhaltung des Feuers, sowie zur fortwährenden Beobachtung der Speisen nötige Zeitaufwand keineswegs eine Ersparniss bedeuten.

Ein Reformkocher sollte in keinem Haushalt fehlen, jeder andere Kochherd oder Schnellsieder aus demselben entfernt werden und mit ihm auch das so ungemein lästige Erhitzen der Stähle zum **Bügeln** der Wäsche.

Es ist dies eine kurze Abweichung vom Hauptema, jedoch erscheint mir diese, auf grösste Vereinfachung des Hauswesens und seiner Instandhaltung zielende Reform ein so wesentliches Mittel zur Hebung und allgemeinen Entwicklung der Frau und ihrer Interessen, dass ich nochmals eindringlichst darauf hinweise.

Das Glätten der Wäsche durch Stahl und Hitze ist durchaus unnötig. Man bedenke nur, wie schnell ein eben geglättetes Taschentuch, ein Hemd, eine Schürze zerknittert sind u. damit das mühsame Werk irgend einer, im Schweisse ihres Angesichtes arbeitenden Person in Augenblicks Kürze vernichtet. Ich bin überzeugt, dass die Mehrzahl meiner Leserinnen auf gebügelte Wäsche verzichten würde, wenn sie die eingebildete Schönheit solcher Wäsche unter Qualen des

Kohlendampfes und der an einem Sommertag oft unerträglichen Küchenhitze mit dem eigenen Körper erkaufen müsste. Ich pflege meine Wäsche schon seit Jahren nur zu recken und zu falten – sollte dies jedoch einem an Steifheit von Kragen, Manschetten u. Kleidungsstücken gewöhnten Auge nicht genügen, so können weiche Stoffe an Stelle der Stärke treten; Körper-und Bettwäsche kann leicht gerollt werden. Die von mir wärmstens empfohlene Reform ist umso begründeter als das übliche Stärken, die vollkommene Dichtung der Wäsche und der dadurch erreichte Luftabschluss dem Körper zweifellos schaden; diese Reform fällt umso leichter als die heutige Industrie die schönsten weichen Stoffe für Wäsche und Kleider liefert. (*)

Zur Erreichung grösserer Freiheit in des Hauses oft mühseligster Verwaltung kann ich nicht umhin auf das so nötig gewordene letzte Mittel nach jahrelang fruchtlosem Kampfe hinzuweisen; est ist dies mit der landläufigen Bezeichnung — der Streik in Fällen unnachgiebigsten Vorurteils zu Ungunsten der Frau und ihrer häuslichen Verrichtungen, der Streik aber auch in Fällen unnachgiebigster Forderungen zur Befriedigung weiblicher Eitelkeit zu Ungunsten des Mannes.

Nun fragt man weiter:

Die Fleischnahrung ist es doch, welche uns

(*) Für Bettwäsche: Kotte, Wernigerode, Harz.
Für Leibwäsche und Zellenstoff: Metz & Söhne, Freiburg i. Br.
Für Leibwäsche und Kleider: Ernst Schmalfuss, Glauchau i. Sa.
Für Leibwäsche und Kleider: Mahr, Pinneberg, Holstein.

Kraft gibt und uns erhält? Die Wahl welcher Lebensmittel sollen wir denn ergreifen?

Zur Beantwortung der ersten Frage gehe ich vom allerwichtigsten Naturgesetz aus, dem Gesetze der Selbsterhaltung.

Der beobachtende u. untersuchende Mensch muss zugestehen, dass keinerlei Notwendigkeit zur Erhaltung des Körpers durch Fleischnahrung im besondern, und durch tierische Produkte im allgemeinen vorhanden ist. Es gab bedeutende Völker welche eine hochentwickelte Kultur aufzuweisen hatten und deren Ernährungsweise durchaus fleischlos war. (Beispiel: Die Indier, die ersten Aegypter, die ersten Griechen Perser, Assyrer u. a.) in dem bestehenden Kriege zwischen Japanern und Russen beweisen die Japaner eine allgemein bewunderte Zähigkeit und grossen Mut. — ihre Nahrung besteht aus Vegetabilien. Bei den Dauermärschen der letzten Jahre trugen meist Pflanzenesser den Sieg davon. Der weitaus grössere Teil der Bevölkerung der Erde nährt sich ohne Fleisch.

Es ist eine natürlich längst begründete und von den grössten Gelehrten (*) unanfechtbar festgelegte Tatsache, dass der Mensch ein Frucht- Esser oder Frugivor ist.

Das Ideal seiner Ernährungsweise ist somit Nah-

(*) Linné. Bell, Cuvier, Blumenbach, Owen u. a. leiten die Abstammung des Menschen einstimmig von den Antropoiden oder Menschenaffen ab. Die Zahnbildung des Menschen stimmt vollkommen mit der des Menschenaffen überein. Die Verhältnisse inbesondere des Magens und Darmkanals sowie die sonstige Körperanlage, Bewegung, die Funktionen u. Lebensgewohneiten des Menschen sind denen des Antropoiden oder Menschenaffen am ähnlichsten.

rung von Früchten und all jenen Produkten, welche im natürlichen Zustande wohl schmecken. Jegliche Zubereitung, welche wir im Laufe der Jahrhunderte einführten, bedeutet ein Abweichen vom Bekömmlichen, Gesundheit Erhaltenden, und jemehr wir uns der so reichhaltigen Pflanzenkost nähern, um so besser und zuverlässiger sorgen wir für die gesammte Entwicklung unseres Ichs, sowie der unserer Nachkommenschaft, deren vorgeburtliche Bedingungen unter allen Umständen als Gewissenssache aufzufassen sind.

Bei dem scheinbar so schwer wiegenden und doch so leicht zu lösenden Problem der richtigen Ernährung des Menschen, frägt die Wissenschaft:

1. Welches sind die zur Erhaltung des menschlichen Organismus nötigen Stoffe?

2. Welches ist die Quantität der dem Körper zu seiner Erhaltung nötigen Nährstoffe?

3. In welcher Nahrung finden wir qualitativ die reinsten dieser Nähr-Stoffe?

Zu Frage 1: Hier verweise ich auf die vorzüglichen Nährmitteltabellen von Bauernfeind, deren Gesamntausführungen für den Rahmen einer Flugschrift zu umfangreich sind. Sie basiren im Wesentlichen auf folgender Grundlage. (*) « Eine Ernährung kann nur dann als gesund oder naturgemäss bezeichnet werden wenn sie dem Körper ausser dem nötigen Wasser, vor Allem alle nötigen Erden-, Mineral- oder Aschenstoffe, die nötigen Fett und nötigen Zuckerstoffe oder Zuckerbildner zuführt.

(*) Bauernfeind: "Ausführliche Nährmitteltabellen „ Kommissionsverlag Karl Lentze, Leipzig.

Zu Frage 2:

Es wurde neuerer Zeit von Naturärzten (*) und Aerzten der Medizin vielfach nachgewiesen, dass die bisher als Notwendigkeit betrachtete grosse Zufuhr von Fett, Eiweiss u. Essensmengen nicht nur unnötig ist, sondern dass sie zu der heute allgemeinen Ueberernährung geführt hat. Dies bildet einen weitern Beweis zur Verwerfung des hauptsächlich Eiweiss enthaltenden Fleisches, sowie zum mässigen Genuss jeglicher Hülsenfrucht.

Der materiellen Genüssen nur allzu leicht ergebene Mensch muss auch in dieser Hinsicht lernen, dass Essen und Essensmenge zu der allgemeinen Befriedigung des Gemüts in einem sehr minderwertigen Verhältniss stehen, und treffend spricht die Weisheit aus Sokrates Munde: « Schlechte Menschen leben nur um zu essen und zu trinken — die Guten aber essen und trinken um zu leben. »

Der nach Mässigkeit im Essen Strebende setzt sich nur mit entschiedenem Nahrungsbedürfniss zur Mahlzeit. Nicht dem gewöhnlich mit « Appetit » be-

---

(*) Dr. Haig: Diät und Nahrungsmittel.
Dr. Haig: Harnsäure.
Dr. Bircher-Benner: Kurze Grundzüge der Ernährungsterapie.
Dr. Lahmann: Die diätetische Blutentmischung.
Dr. Grand: La Philosophie de l'alimentation.
Dr. Pascault: Réforme alimentaire.
Mr. Alex. Labbé et Marchois: Réforme alimentaire.
Der Uebergang von der Fleischkost zur Pflanzenkost bedingt einen Reinigungsprozess des Blutes; der Körper ist dann bestrebt alle ererbten und durch falsche Ernährung aufgenommenen Gifte und Krankheitsstoffe durch den Darmkanal, durch Schweissabsonderungen oder Geschwüre auszuscheiden; vorübergehende Schwäche und Müdigkeitsempfindungen stellen sich ein. Um solche Zustände, denen stets erhöhtes Wohlbefinden folgt und welche man gewöhnlich mit dem Namen « Krisen » bezeichnet, leicht zu überwinden, holt man am besten den Rat irgend eines Naturheilkundigen ein.

zeichneten Gaumenkitzel nach dieser oder jener Speise sollen wir folgen, sondern dem Hungergefühl. Daher ist es auch ratsam, sich nicht an die zu bestimmten Stunden festgesetzten Mahlzeiten zu halten, sondern nur dann zu essen, wenn sich wirkliches Hungergefühl einstellt. Das Ueben dieser Art Mässigung und wichtigsten vegetarischen, d. i. nach allgemeinem Wohlsein zielenden Lehre wird dann wesentlich erleichtert, wenn man nur einmal des Tages (am besten zu Mittag) gekochte Speise zu sich nimmt und Früchtenahrung mit Brod als Morgen- und Abend- Mahlzeit wählt. Selbst Uebergängern von der Fleischkost zur Planzenkost fällt diese Massregel nicht schwer. Da wo es gilt sich eines Fehlers zu entwöhnen bevor bessere Erkenntniss zur Gewohnheit wird, muss unbedingt der verschiedene Grad der Energie des Einzelnen in Betracht gezogen werden. Selten werden Trinker, Raucher, Morphinisten, von einem Tage zum andern, Abstinenten. Die Meisten bedürfen eines Uebergangstadiums, welches ja um so berechtigter ist als wir nirgends in der Natur Sprünge, sondern stets graduelle Bewegung im Fortschritt einer Sache beobachten. Mit Rücksicht auf die Einzelnen nur stufenweise mögliche Entwöhnung von ihrer allzu üppigen Lebensweise, kann einmal des Tages u. zw. Mittags etwas Fleisch verzehrt werden; nach und nach beschränke man den Fleischgenuss auf 3 mal, 1 mal wöchentlich und vermehre den von Vegetabilien. Ein Zeitraum von wenigen Wochen dürfte genügen um der Pflanzenkost ganz treu zu bleiben.

Zu Frage 3: Bauernfeind, nebst vielen Naturärzten und sogar Aerzte der Medizin, wie Dr. Haig, Dr. Allinson (England), Dr. Huchard, Dr. Grand (Frankreich), Dr. Nyssens (Belgien), Dr. Albu, Dr. Lahmann, Dr. Spohr, Dr. Hotz (Deutschland) Dr. Bircher-Benner (Schweiz), Dr. Kellogg (Amerika), sind sich darüber einig, dass alle oben angeführten Nährstoffe am ungeschwächtesten und reinsten in der Rohkost enthalten sind. Nussgattungen aller Art führen dem Körper das nötige Fett, Baum- oder Strauch-Obst das nötige Wasser, den nötigen Zucker und die nötigen Nährsalze zu. Wurzel- und Blattgemüse enthalten hauptsächlich Nährsalze, sie sind daher als nicht so vollwertig zu betrachten als das Samenobst.

Zur allgemeinen Verwertung der Speise gehört bekanntlich das gute, langsame Kauen, — daher sind die so beliebten Breie von Zerealien zu meiden und geradezu minderwertig und bei häufiger Zufuhr schädlich ist die Nahrung von Hülsenfrüchten (Erbsen, Linsen, Bohnen) weil ihr überwiegender Gehalt an Stickstoffen (Proteïnsubstanzen) zur Ueberernährung führt. Ich empfehle meinen Lesern die Anschaffung eines kürzlich erschienenen Werkes von Dr. Bircher-Benner: « Kurze Grundzüge der Ernährungs- Therapie ». In keiner der mir bekannten vielen Ausführungen über den Nährwert ungekochter gegenüber gekochten Speisen habe ich so klare, genaue Beobachtungen, so logisch wissenschaftliche Begründungen gefunden. Der leitende Gedanke in diesem Werk lässt sich in Kürze also zusammenfassen: « *Gesundheit ist Leistungsfähigkeit* ». Die Leistungsfähigkeit steigt im Verhältnis zu der E-

nergie welche wir unserer Nahrung entnehmmen. Die höchste Energie jedoch ist im Pflanzenreich enthalten, « indem die Pflanzen unter dem Sonnenlicht die organischen Moleküle aufbauen. Das Sonnenlicht ist aber Energie von sehr hohem Potenzial ».(*)

Ich komme nun zur Berührung einer von Pflanzenessern wenig gewürdigten Frage.

Mit welchem Begründungsrecht schliessen die meisten Pflanzenesser das Fleisch als tierisches Produkt aus und nicht auch tierische Produkte wie Milch, Butter, Käse und Eier? Ist die Kuhmilch nicht vielmehr als Nahrungsmittel für tierischen Nachwuchs, das Ei nicht als Keim neu zu entstehenden tierischen Lebens zu betrachten? Besitzt der Mensch nicht selbst Organe zur Erhaltung seines Nachwuchses? Gedankenlos heben wir uns über die Lächerlichkeit der Vorstellung eines Menschen hinweg, der sich selbst an das Euter der Kuh legt, um ihm seine Nahrung zu entnehmen. Nur der Umstand, dass wir in ganz unrichtiger Weise auch hier wieder Diener zur Pflege und zum Melken der Kuh bezahlen, ermöglicht uns den Milchgenuss, dessen Selbstbeschaffung uns sicherlich mit Widerwillen erfüllen würde. Die natürliche Fähigkeit des Weibes, Kindern die erste Nahrung zu reichen, ist heute in Folge der ganz naturwidrigen Lebensweise, besonders in den wohlhabenden Ständen fast geschwunden; jene Mütter, welche meinen, in solchen Fälen zur Kuhmilch greifen zu müssen, rate ich Dr. Lahmann's Ausführungen in seiner « diätetischen Blutentmischung » zu lesen und seinen Erfahrungen auf dem

(*) Dr. Bircher-Benner: Kurge Grundzüge der Ernährungsterapie.

Gebiet der ersten Kinderpflege Gehör zu schenken. Am zuverlässigsten jedoch zum Erhalten und Wiedererlangen normalen Stillungsvermögens, das jede Mutter anstreben sollte, ist die Befolgung natürlicher Lebensweise.

Es ist doch so einleuchtend dass wir unserem Körper durch den Genuss von Milchprodukten und Eiern ähnliche,wenn auch nicht ganz so schädliche Krankheitserreger zuführen, als wir durch Ausschluss der Fleichnahrung meiden. Die Tuberkulose der Kühe wird bekanntlich durch Milchnahrung leicht auf den Menschen übertragen. In « Weg zum Paradies » weist P.Andries an Hand gewissenhafter Daten nach, dass die Tuberkulose in all jenen Ländern verheerende Verbreitung gewinnt, in welchen die Bevölkerung Viehzucht treibt und Kuhmilch trinkt, währenddem sie in Ländern unbekannt ist oder verschwindet in welchen Viehzucht und Milchnahrung keine Rolle spielen.

Wozu überhaupt das Trinken? Der Wassergehalt des in reichlicher Menge genossenen Obstes genügt völlig zum Löschen des Durstes — auch entsteht Durstgefühl nur nach vorhergegangenem Genuss von Reizmitteln.

Als Fruchtesser muten wir ferner unserem Magen die ganz unverträgliche Mischung von Obst und Milch zu; in Gestalt von Butter, insbesondere von Käse schaden wir uns durch das im Gährungsprozess entstandene Kasein in hohem Maasse. Eier üben eine reizende Wirkung aus und vermehren nach Haigs Untersuchungen die Harnsäure im Blute, deren Bildung unter allen Umständen zu verhüten ist.

Bei solch' unrazioneller Lebensweise ist es nur Zu begreiflich dass unentwegte Fleischmeider trotz Pflanzenkost und jahrelangen Licht-Luft-Kuren zu einem nur verhältnissmässigen Wohlbefinden, nicht aber zu wirklicher Leistungsfähigkeit gelangen, und hier von Fleischessern oft gehörte Einwand, dass Pflanzenesser meist ein fahles krankhaftes Aussehen haben, gewinnt Berechtigung.

Ich wiederhole es: stark sind wir von der Natur abgewichen und wachsende Bedeutung gewinnt das Losungswort: « Zurück zur Natur ». Sie, die alle Irrtümer durch naturgemässe Lebensweise zu froher Erkenntniss leitet, sie, die alle Extreme harmonisch ausgleicht, hat uns die Wege wieder gewiesen, welche uns zu befriedigenden Lebensbedingungen führen. Haltet sie fest Ihr Frauen, die Ihr so viel vermögt, lernet erkennen, was Ihr wünschet, folget nicht dem Zwang sondern dem von guten Instinkten geleiteten Wunsch, denn auf natürlicher, reiner Grundlage können Eure Wünsche nur gute sein and deren Vollstreckung kann nur gute Folgen haben.

Wünscht Ihr durch naturgemässe Lebensweise Eure Gesundheit wiederzuerlangen, dann geht, unbehindert von eigenen Vorurteilen, oder Vorurteilen der Verwandten an jene Stätten wo Ihr diese Lebensweise am besten erlernt, in eine der zahlreichen Naturheilanstalten (*), in welchen Jene die wirklich wollen, für

---

(*) Dr. Fellenberg, Erlenbach b. Zürich (Schweiz).
Jungborn, Stapelburg im Harz (Deutschland).
Dr. Lahmann, Weisser Hirsch bei Dresden (Deutschland).
Dr. Hotz, Finkenmühle, Thüringen (Deutschland).
Rickli: Veldes, Oesterreich.
Sanatorium Monte Verità bei Ascona (Schweiz).

die geringe Gegenleistung Gesundheit fördernder Arbeit leicht Aufnahme finden. In bisher ungeahnter Weise werden Lebenswert und Lebensfreude vor Euren Sinnen gesteigert werden und eine ganze Reihe neuer, selbstständiger Wirkungskreise eröffnet sich da vor Euch. Seid Ihr in der Lage, Euch durch einige der von mir angegebenen Schriften mit den reformirenden Gedanken der Gegenwart vertraut zu machen, dann setzet sie im Kreise Eurer Familie in die Tat um, ohne den Kampf oder das Urteil der Gesellschaft zu scheuen. — Wahre Ueberzeugung wirkt überzeugend! — Gründet Licht-und Luft-Haine, kräftigt Euren im Dienste des Hauswesens und sitzender Lebensweise zurückgebliebenen Körper durch Turnen, Spielen, vor Allem aber durch Gärtnerei.

Wenn Einzelne mutlos oder materiell nicht in der Lage sind Erkentnisse in breitere Schichten zu tragen, dann schliesst Euch zusammen, lasset den Mut zu Eurem Schaffen nicht sinken weil man Euch Schaffensfähigkeit abspricht — Schaffensfähigkeit braucht Zeit zur Entwicklung und *unsere eigene, nicht auf den Mann gestellte Schaffenstätigkeit steckt noch in den Kinderschuhen. Empfindet Euren Eigenwert, bleibet nicht Herdengeschöpfe, ein Spielball des Mannes, der Familie, der Mode, der öffentlichen Meinung und sogenannter Sittlichkeit, bleibet nicht Puppen, sondern werdet Menschen — bannet unter allen Umständen die kleinen und grossen Lügen mit unbarmherziger Strenge aus Eurem Leben, aber wahret Eure Persönlichkeit;* sie sei denn wie sie sei — sie bleibt das Beste und Liebste des innern Menschen; sie allein führt durch dunkle Vorstellungen zum Lichte der Erkenntniss und zu subjektiver Wahrheit.

Das Leben soll keine Kette resignirt ertragener Leiden darstellen, sondern eine, dem Zwecke augenblicklicher und zukünftiger Befriedigung in nützlicher Tätigkeit geweihte Folge von Abwechslungen und es gibt deren so viele. Der Einwand der meisten Frauen, dass unsere Körperkraft manchen Beschäftigungen nicht gewachsen sei, ist kläglich denn unsere so einseitig entwickelte Muskelkraft wird gesteigert, wenn wir sie üben, wenn wir uns mit unbedecktem Körper unter freiem Himmel täglich nur 2 Stunden warm arbeiten; wenn wir nur energievolle Nahrung zu uns nehmen, wenn wir aufhören, jede, unsere Anmut oder sogenannte Weiblichkeit im Urteile der Männer oder der Gesellschaft gefährdende Arbeit zu vermeiden, indem wir sie ausschliesslich Solchen aufbürden, welche wir für die Befriedigung *uns* nötiger Bedürfnisse bezahlen.

Es kommt hierbei nur auf das richtige Maass an. Die bisher in Verwöhntheit und Ueppigkeit verweichlichte, nur um Pflege der Toilette und der äussern Erscheinung besorgte Frau wird sich dieser schädigenden aptivegetarischen Lebensweise allmählig zu entwöhnen und sich kraftvoll der körperlichen Tätigkeit zuzuwenden haben. Die übermässig angestrengte Frau der arbeitenden Klasse muss zu Gunsten ihrer geistigen Bildung um ein Bedeutendes entlastet werden. Vorausgesetzt, das körperliche Arbeit auf ein richtiges Maass gebracht wird, hat keine Frau die Einbusse ihrer natürlichen Reize zu befürchten; sie kann unbeschadet hobeln, sägen, graben, gerade so wie der Mann kochen und nähen kann, ohne desshalb die karakteristischen Merkmale der Männlichkeit verlieren zu müssen.

Und fragt Ihr mich, Ihr zaghaften Frauen, welches Arbeitsfeld Ihr wählen sollt, dann finde ich vor Allem, *dass es Menschenpflicht der erst geschilderten Type von Frau ist, der zweiten Type entgegenzukommen,* ihr durch Uebernahme nur eines Teiles ihres täglichen Tagewerkes die Möglichkeit zur Weiterentwicklung, zur Erhebung aus dem Sumpfe tötender Einförmigkeit der Arbeit die Hand zu reichen. Wenn Jede von Euch in ihrem unmittelbaren Wirkungskreis nur annähernd ihre täglichen Bedürfnisse durch eigener Hände Arbeit bestreiten wollte, so habt Ihr schon wesentlich zu dieser Entlastung beigetragen — und da Jener stets am Besten und Schnellsten bedient ist, der sich selbst bedient, so bleibt Euch neben der Befriedigung Eurer eigenen intellektuellen Bedürfnisse noch reichlich Zeit zur Abgabe Eurer Kenntnisse, Erkenntnisse und Erfahrungen an Solche, die ihnen Lern- und Wissens-Begier entgegenbringen.

In zweiter Linie könnt Ihr jede wirklich nutzbringende und Euch zusagende Tätigkeit ergreifen; wünscht Ihr Fachkenntnisse zu besitzen, dann besuchet irgend eine Gartenbauschule oder eine auf Reform eingerichtete Naturheilanstalt, in welcher Ihr die naturgemässe Ernährungsweise und die Anfertigung von kleidsamen Reformtrachten praktisch lernen könnt. Wünscht Ihr Euch im Wesen der Naturheilkunde zu unterrichten, dann begebt Euch bei einem tüchtigen Naturarzt in die Praxis. Mit diesen Kenntnissen ausgerüstet, können schaffensfreudige Vegetarierinnen selbst im bescheidensten Umfang einen vegetabilischen Mittagstisch oder vegetarische

Pensionen (mit Garten) für Durchreisende einrichten. An beiden herrscht grosser Mangel; Paris hat kein einziges vegetabilisches Restaurant; Luzern nur eine vegetarische Pension. Es können und müssen Vegetarierheime für Kinder entstehen, für Kranke und Erholungsbedürftige; für Solche, deren Eltern wirklich unfähig sind ihre Kinder selbst zu unterrichten, können Reformschulen (im Sinne Ewald Hauffe's und der deutschen Landeserziehungsheime gegründet werden). (*)

Verschiedenartigste Veranlagung strebsamer und tätiger Frauen kann dabei zur Geltung kommen.

Wieder Andere können Gartenbauschulen einrichten, junge Kräfte darin ausbilden. Angesichts der immer weitere Kreise ziehenden vegetarischen Bewegung bildet der Obst- und Gemüse- Bau ein wesentliches Mittel zur Deckung der Existenzfrage. Durch Herstellung und Verbreitung ungefälschter Nahrungsmittel an Trockenobst, sterilisirtem Obst, an Nussbutter (aus Kokos- und Haselnüssen) u. s. w. würde den im Handel gebräuchlichen Fälschungen in nutzbringendster Weise entgegengetreten werden.

Nur einzelne Vegetarier erfassen den Vegetarismus in seiner tiefen naturnotwendigen Bedeutung als Mittel zur Lösung der sozialen Frage. Dr. Lahmann widmet ihr in seinem Werke « die diätetische Blutentmischung als Grundursache aller Krankheit » einen besonders lesenswerten Anhang.

(*) Landeserziehungsheim des Dr. Liez in Ilsenburg (Harz), in Haubinda (Thür); der Frau von Peterson, Schloss Gaienhofen a. Bodensee; Sanatorium Monte Verità bei Ascona, Schweiz.

Teosofinum des Dr. Haft in Unterziegenhain b. Jena.

Der oft gehörte Einwurf dass Tiere geschlachtet werden müssen, weil wir uns schliesslich ihrer Ueberproduktion zu erwehren hätten, oder dass nicht genügend Gartenland zur Deckung unseres Bedarfes an Obst vorhanden sei, ist falsch. Man bedenke doch, dass überall da, wo sich Menschen niederlassen, das Tier sich zurückzieht. Ausserdem liefert die berechtigte Vertilgung der unsere Existenz gefährdenden Tiermassen noch keinen Grund zu ihrer Verzehrung. Man bedenke doch, dass in der heutigen Oekonomie das Vieh künstlich durch entsprechende Nahrung und Pflege zur gesteigerten Milchproduktion angeregt wird, und dass es noch unendlich viele, unbewohnte Länderstrecken für Ansiedlungen mit Gartenbau gibt.

Falsch ist auch der Einwand, dass nur Bemittelte sich vegetabilische Kost gestatten können; wenn Menschen ihr Geld für Trockenobst und vollwertiges Brod (ohne Hefe) ausgeben und ihr Obst daneben selbst bauen, so sind sie billiger und gesünder genährt als wenn sie Fleisch, Tabak, Alkohol kaufen und daneben Viehzucht treiben. Nach Alexander von Humboldt nährt ein zur Erhaltung eines Jägers dienendes Stück Land 10 Ackerbauer und 100 Fruchtesser.

Man erwäge ferner, dass durch Weglassung tierischer Nahrungsmittel viele widerwärtige, Zeit und Kraft raubende Beschäftigungen, welche die Viehzucht erfordert, hinwegfallen.

Zügellose Ausbrüche sinnlicher Leidenschaft, durch Alkoholgenuss und übermässige Arbeit begünstigte Ausschreitungen, welche besonders in Fa-

briksvierteln und Grossstädten zu beklagenswerten Lastern und Krankheiten führen, werden durch die Pflanzenkost gehemmt. Das ganze sittliche Niveau der arbeitenden Klasse wird gehoben, wenn sie aufgeklärt und der vegetabilischen Ernährungsweise zugeführt wird. Gattinnen von Fabriksbesitzern und Landwirten oder Kaufleuten können im Kreise der ihnen unterstehenden Arbeiter durch ihr Beispiel und durch Vorträge, in Wort und Tat segensreich wirken.

In ein neues Licht tritt auch die von Tolstoi so treffend gekennzeichnete Barbarei des Krieges — eine Barbarei die nur einem tiefen Racenniveau entsprechen kann, nicht aber dem eines *Weltbürgers*. Vegetarische Lebensführung wirkt besser als Gesellschaften der Friedensfreunde und als Friedenskongresse, denn sie bringt das Einzelwesen auf eine sittlich so hohe Stufe, dass ihm der blutige Kampf zwischen Mensch und Mensch unmöglich wird. Woher aber sollen sich Heeresmassen bilden, wenn der Einzelne aus innerster Ueberzeugung heraus den Kriegsdienst verweigert?

Eine grosse Sehnsucht zieht durch die letzten literarischen Schöpfungen der Frauen — die Sehnsucht nach dem «neuen» Manne, nach dessen Herauswachsen aus der Selbstachtung und aus der Forderung der Frau an den Mann, auch *ihr* sittliche Reine entgegenzubringen.

Vera in «Eine für Viele» — Elisabeth Dautendey in «Vom neuen Weibe und seiner Liebe», im Namen Zahlloser ihres Geschlechts suchen sie Beide diesen Mann und können ihn nicht finden,

weil sie ihn auf dem Düngerhaufen einer morschen Gesellschaft suchen und nicht am Jungborn einer, durch Vegetarismus zu höhern sittlichen Anschauungen gelangten Männerwelt. Ich sehe da bedeutende Frauen mutlos den Kampf und die Hoffnung aufgeben — um das Heer der « Einsamen » zu vergrössern.

Aber auch das Weib von heute u. morgen ist *neu* nur in seiner Loslösung vom Manne, in der freien Betätigung seines Liebesrechtes, auch das Weib muss durch das Läuterungfeuer des Vegetarismus hindurchgehen, damit es naturgewollte edle Triebe und Liebe von « Leidenschaft » sondern, sich als Werkzeug nicht nur der Fort- sondern der Hinauf-pflanzung betrachten lerne.

Es verbrenne das Faule, das Tote im Menschen und in dessen Wirkungskreis! — im Lichte der Flamme, die aus dem Scheiterhaufen bricht, erblicken wir dann neues Leben und neue Gestalten — Brünhilde — die den *Siegfried* weckt!

Ich habe versucht das Wesen oder vielmehr das Unwesen der heutigen Lebensführung im Gegensatz zu den Vorzügen der vegetarischen Lebensweise zu schildern. Wem bisher das Verständniss für «Vegetarismus» abging, dem hoffe ich es zugänglich gemacht und ihn zur Befreiung aus unklaren oder drückenden Verhältnissen angeregt zu haben.

Nun gilt es aus dem reichen Quell so vieler Möglichkeiten die ich oft nur andeutungsweise berühren konnte, zu schöpfen — nun, Ihr Mädchen und Frauen fordere ich Euch auf, noch einen Schritt weiter mit mir in das schöne Reich realisirbarer

Vorstellungen zu wandern. Versuchet Euch eine Gewissensehe in körperlicher und ethischer Bedeutung vorzustellen, eine auf edelste Zuneigung, auf freie Entschliessung, auf freies Geben gegründete Vereinigung zwischen Mann und Weib, Bande die keine Fesseln und Bande die um so fester sind als keine äussern Rücksichten sie knüpften, als freier Wunsch sie gebar und freier Wunsch sie wieder lösen kann. Stellet Euch ein unter solchen Vorbedingungen und Vorbedingungen naturgemässer Lebensweise zum Leben erwachtes, für alle Einflüsse so empfängliches Geschöpf vor. Muss es nicht des Lebens schönster Zweck sein, der Menschheit, und sei es nur einem kleinsten Kreise in ihr, ein solches Lebewesen zu schenken? Welche Fülle von Lebenskraft, von Lebensfreude fühlt Ihr selbst und gebt Ihr ihm mit auf den Weg! — welch' breite Strasse von beglückenden Möglichkeiten in des Lebens Aufbau habt Ihr ihm gewiesen! Wie selbstverständlich wird dann die heute so häufige Entfremdung und Lieblosigkeit zwischen Eltern und Kindern verschwinden, wie selbstverständlich werden *dann* Liebe und Dankbarkeit vom Kinde zu seinen Schöpfern aufblühen, wenn gutes Beispiel zur Nachahmung aneifert, wenn persönliche Freiheit der Eltern auch die persönliche Freiheit des Kindes zu wahren weiss.

Ihr Erzeuger und Erzieher von Menschengeschlechtern die Ihr berufen seid, ob Mann oder Frau, im engen oder weitern Kreise durch gutes Beispiel auf jüngere Generazionen zu wirken und dadurch fortzeugend Gutes zu gebären, denket an die unausbleiblichen Folgen aller schlechten Taten oder Gewohn-

heiten, denket an das soziale Elend, dass Ihr alle lindern möchtet, an die Krankheiten, die Ihr erzeuget und vererbet, denket an Eure Kinder. Dieser Gedanke birgt wohl die mächtigste Triebfeder zu gutem menschlichen Wirken. Werdet und schaffet «Menschen» im wahren Sinne des Wortes — Menschen höherer Lebensart und Gesinnung, und wie ein Glied einer Kette sich an das andere fügt, solche Wirkung nur solche Ursache hat, so schaffet Ihr Harmonie im Ganzen, wenn Ihr Harmonie im Einzelnen schafft.

Ida Hofman-Oedenkoven
Sanatorium Monte Verità bei Ascona, Schweiz.

Ich erteile gerne Auskunft über die in meinem Flugblatt behandelten Kapitel. Der Reinertrag dieser Schrift ist für die Anschaffung von aufklärenden Büchern u. Schriften bestimmt und ich bin nach Möglichkeit bereit, solche an Unbemittelte zu verleihen.

Empfehlenswerte Schriften.

Dr. P. Andries: Der Vegetarismus u. die Einwände seiner Gegner.

Baltzer: Die natürliche Lebensweise.

Fünf Bücher vom wahren Menschentum.

H. Bauernfeind: Die Verteilung der Aschen- oder Mineralstoffe in den verschiedenen Nährmitteln 1.20 Mk.

H. Bauernfeind: Erd- und Ammoniak-geschöpfe 50 Pf.

H. Bauernfeind: Ausführliche Nährmitteltabellen 1.85 Mk.

Bethmann-Alsleben: Eine sorgenfreie Zukunft, 50 Pf.

Dr. Med. Bircher-Benner: Kurze Grundzüge der Ernährungstherapie, 1 Mk.

Klara Ebert: An die veget. Frauen. — Die neue Frauenkleidung.

Flugschriften des deutschen veg. Bundes; je 10 & 20 Pf.

Dr. Ewald Hauffe: Die Prinzipien der natürlichen Erziehung.

Dr. A. Haig: Diät und Nahrungsmittel, 1.10 Mk.

Karl Heise: Der Mensch — sein Kreislauf im Weltall.

Jda Hofmann-Oedenkoven: Wie gelangen wir Frauen zu harmonischen Daseinsbedingungen? 40 Pf.

A. Just: Kehrt zur Natur zurück. 6.50 Mk.

Dr. Lahmann: diätetische Blutentmischung.

M. Rammelmeyer: Harmonische Erziehung und deren Vorbedingungen.

Dr. Rosch: Die Grundursache der meisten chronischen Krankheiten besonders der beständigen Leiden des weibl. Geschlechts. 20 Pf.

G. Schlickeysen. Obst. u. Brod 2. 10 Mk.

Dr. Suchier. Der Orden der Trappisten und die veget. Lebensweise; 80 pf. (für Leser der veget. Warte 52 pf.).

41-583

BELLINZONA
DRUCK VON EL. EM. COLOMBI & Co.
1905